

魔菇音乐教育系列教程

魔术手指操：手指操控的艺术

吉他中国 /[美] 格雷戈里·G·爱尔文 **编著**

吉他中国 / 姜伟 **译**

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

在学习吉他、贝斯、尤克里里、鼓、钢琴等弹拨、打击、敲击乐器时，我们时时刻刻都要用到手和手指。很多时候，因为我们用手不当，会造成很多急性或慢性的手部疾病，一方面会影响我们的健康，另一方面会导致我们在演奏时遇到困难，无法提高演奏技术。所以，科学锻炼手和手指就是我们必须要重点关注并掌握的事。

自 1985 年开始，格雷戈里·G· 爱尔文通过大量的教学与实践验证，逐渐归纳出了科学锻炼手和手指的方法，帮助很多音乐爱好者和专业乐手提高技能。相信通过日常的训练，这一套手指操也能够强化你的手指力量和灵活度，为你的演奏打下坚实的基础。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

魔术手指操：手指操控的艺术 /（美）格雷戈里·G· 爱尔文编著；姜伟译 . — 北京：电子工业出版社，2019.7
ISBN 978-7-121-36990-2

Ⅰ . ①魔… Ⅱ . ①格… ②姜… Ⅲ . ①手指－健身运动 Ⅳ . ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 131890 号

策划编辑：刘少轩
责任编辑：袁 玺
印 刷：
装 订：
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036
开 本：880×1 230 1/24 印张：3.5 字数：114.8 千字
版 次：2019 年 7 月第 1 版
印 次：2019 年 7 月第 1 次印刷
印 数：4 000 册 定价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254248，邮箱：liusx@phei.com.cn。

序

2015 年 1 月 1 日，吉他中国（GUITARCHINA.COM）推出魔菇音乐教育品牌，致力于通过与全国现代音乐教育培训机构及相关行业合作，利用乐界资源，以健康快乐的全新教学法为喜爱吉他、鼓等乐器的人群提供培训。同时，向全国各地的吉他、鼓等乐器的培训和销售机构提供全方位的解决方案，共同打造现代音乐教育服务的多媒体平台。魔菇音乐以北京为中心，辐射全国，从事在各级城市进行授权、考核、认证、监管、培训、指导等全方位音乐教育工作，旨在联合全国的吉他、鼓等乐器的教育力量，提高行业的教育水准，提升社会的现代音乐水平。

魔菇音乐教育始终坚持以优秀的教育内容和优秀的师资团队为核心，以著名电吉他演奏家汶麟、电吉他讲师马海宾、吉他中国 CEO 姜伟为核心团队，以“机长”李延亮（吉他中国代言人）、刘麟、陈磊（唐朝乐队）、姚林（郑钧乐队）、歇斯、赵卫（轮回乐队）、羊力（天堂乐队）、Neil Zaza（美国著名吉他手）、Jose De Castro（西班牙著名吉他手、格莱美获奖者）、Jason Wampler（美国音乐家）、古典吉他演奏家王震（北京爱乐吉他乐团）、李汇哲、指弹吉他演奏家张利、赖康康、杜帅（北京现代音乐学院鼓讲师）、青年贝斯演奏家宋杨等为师资与顾问团队，共同研究开发了《魔菇音乐教育系列教程》丛书。

《魔菇音乐教育系列教程——魔术手指操：手指操控的艺术》由魔菇音乐教育联盟手部康复师格雷戈里·G·爱尔文倾力编写。本书凝练了格雷戈里·G·爱尔文 30 余年的手

部康复经验，系统地、循序渐进地为乐器爱好者教授手指和手部的锻炼方法，内容图文并茂，适合乐器爱好者自学掌握。

吉他中国·魔菇音乐教育 CEO

姜伟

2019 年 4 月

目　录

什么是魔术手指操？ 10

难度级别应知 12

第一课 开始热身 13

第二课 折叠 19

第三课 拍打 30

第四课 弯曲 36

第五课 分离 41

第六课 弯曲和分离组合 43

第七课 相反手势 50

第八课 交叉 62

适合魔术手指操的时间 81

本书受益群体 82





手是你最好的伙伴，
善待“他”。

什么是魔术手指操



大家好，我是格雷戈里·G·爱尔文，1981 年毕业于迈阿密大学音乐学院。

魔术手指操是一个独特的运动项目，通过锻炼，我们能对自己的双手和手指进行调节和强化。它能使我们的双手和手指具有更强的力量、灵活性、协调性。

当我开始修订原有的《魔术手指操》稿件时，我意识到它有必要成为一个继续发展的项目。我在就读大学期间，就对我们的手有了好奇心，因为专业的关系，我对手指、手部的调节和控制也逐渐有越来越高的需求。在对待音乐方面，我们需要三种特殊技能才能在音乐方面表现得更为出色，那就是听觉（耳朵的能力）、精神（感觉和声，旋律和节奏的能力）及身体（力量、灵巧和协调）。我们绝大多数人经历的音乐教育已经通过听力训练班和音乐理论课成功开发出了前两种技能。但我们在练习乐器之前，身体机能的重要性却被忽视了。

我除了练习乐器，还开始在业余时间做简单的手指弯曲和手指分离练习。经过长期坚持，我发现在乐器演奏上有了长足的进步。在我毕业任教之后，我把魔术手指操教给了我的学生们。他们中的大部分人在通过手指操练习后，也发现了手指操的价值。

最近，我发现越来越多的物理治疗师和预防医学方面的人们已经有兴趣将魔术手指操纳入治疗和康复计划中。这是正确的，正确使用本书中的练习有助于手部治疗和预防某些手部疾病的复发。

这本书中的各个练习课程以循序渐进的方式进行设置。像其他运动计划一样，它开始于热身运动。千万不要忽视这些热身运动，它们会让你在正式练习时事半功倍，同时，你在演奏乐器前，也需要进行手指预热。

最后我想说的是，因为人和人之间对双手的控制程度并不相同，有些人会发现这些练习做起来很容易，但是请相信我，如果你持续练习，同时保证良好的休息，你一定会取得进步。

注意！ 因为在这个项目中，重要的是对每个手指进行强化，所以我们认为某些手势不应该限制这些练习的流畅度。因此，你在本书中看到的任何手指姿势都没有任何社交意义。

此外，如果你的手已经有疼痛的感觉，或在做任何练习时遇到任何疼痛或不适，请立即停下来并及时咨询医生。

难度级别应知

一级：

· 一次涉及一个肌群，没有孤立的动作。

· 无速度需求。

二级：

· 涉及 1 个肌群，具有孤立动作。

· 涉及 2 个肌群的最小分指活动。

· 需要适中的速度。

三级：

· 涉及 2 个肌群，具有孤立的动作。

· 涉及 3 个或更多肌群，具有最小程度的孤立运动。

· 较低级别的任务需要高速度。

· 高级任务需要适中的速度。

四级：

· 涉及 3 个或更多肌群，具有复杂的孤立动作。

· 需要高速度。

· 能够执行所有范围的运动。

第一课　开始热身

练习介绍

本课主要讲解手指操的基础手势和热身练习。这些基础手势是你开始练习的基础，这些基础手势包括直立手势、展开手势和全弯曲手势。

像其他的运动项目一样，在运动前进行热身是至关重要的。尤其在正式练习手指操之前，请先通过热身与每个手指建立起强烈的感应联系。

在对基础手势和热身练习感到满意后，你可以阅读各课“练习介绍”中的内容，了解后即可开始练习。祝你好运！记住，这些动作并非无法做到，就像任何其他运动项目一样，你只需要花一定时间，做一定的练习就能掌握。

注意！ 本课中的练习对伸肌和屈肌肌群十分有益，难度属于一级和二级。

一、基础手势

1. 直立手势

把手放平，手指并拢。

这个手势是我们进行热身、弯曲、分指和组合练习的起始手势。

一级



2. 伸展手势

把手放平，手指展开。

从直立的位置开始慢慢伸展手指，舒服地伸展到手指能完全打开的位置。

这个手势是我们进行热身练习时常用的基础手势。

一级

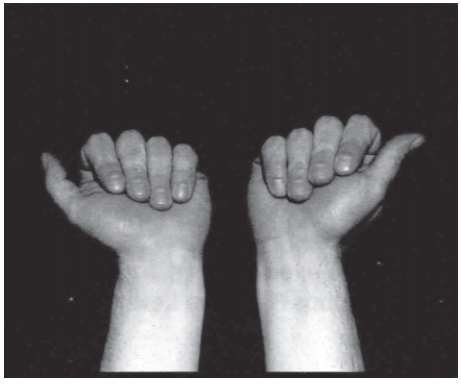


3. 全弯曲手势

从直立手势开始。

弯曲所有的手指，直到它们落在手掌上。这是另一个我们热身时使用的基础手势。

一级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

二、热身运动

1. 热身运动 1

第一步

从直立的闭合手势开始，手掌并拢，手指直立。

一级



第二步

放松左手。用右手指轻轻推左手指，注意不要弯曲手腕。

一级



第三步

放松右手。用左手手指轻轻推右手指，同样注意不要弯曲手腕。

一级



在完成 1 次这个动作后，我们重复多次从而达到一定的热身效果。

2. 热身运动 2

第一步

折叠手指和拇指，使你的右手拇指最接近你。

一级



第二步

交换所有的手指和拇指，使你的左手拇指最接近你。

同样，我们要对这个动作进行多次重复才能达到热身效果。

一级



3. 热身运动 3

第一步

从直立的手势开始，双手的中指分别压住无名指。

二级



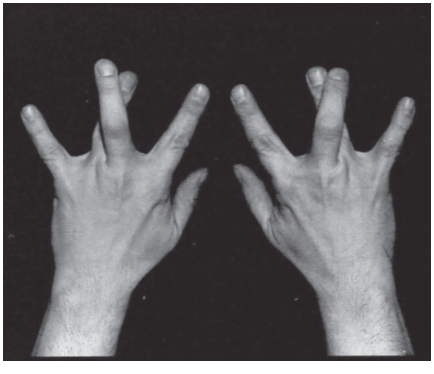
吉他中国 www.GUITARCHINA.com

第二步

保持中指压住无名指，然后分开食指和小指。

保持动作稳定，并重复多次。

二级



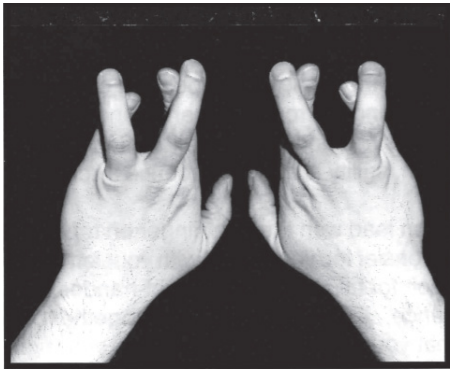
注意！ 在你能独立完成这个动作之前，可能需要其他人提供帮助。

4. 热身运动 4

第一步

在双手上进行中指压食指、无名指压小指的动作。

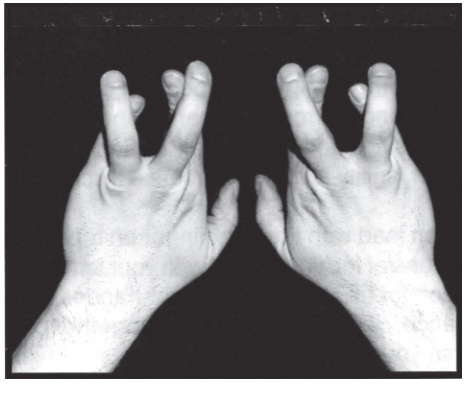
二级



第二步

在这个状态下保持几秒钟，并增加保持这个状态的时间。

二级

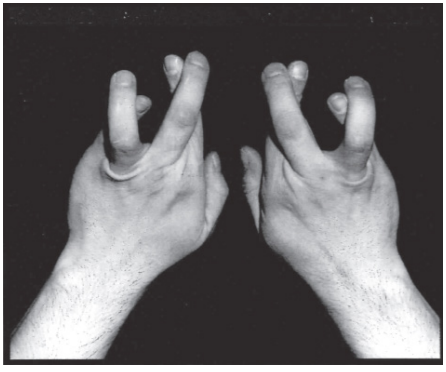


第三步

在你对这个状态感到舒服之后，向下摆动几下你的手指。

在不断练习后，你手指的摆动频率应该增加。

二级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

第二课　折叠

练习介绍

手指操之所以从手指折叠开始，因为它是我们的手可以承担的最自然的手势。折叠双手与双手手指交叉，并使它们一直向下弯曲在相对的指关节上。来回折叠所有手指是锻炼手指和手掌力量、敏捷性和独立性的好方法。

请注意，本课中的所有练习都用右手手指放在上面或前面，然后切换到左手手指，但如果你的左手手指放在上面或前面会更容易进行练习，那就反过来按照你的习惯做。这种善用右手和左手的习惯可能是遗传因素决定的，我们称之为拇指优势。如果你把双手放在一起，折叠你的全部手指，你会发现你的左手或右手的拇指会自然处于上面或前面，在上面或前面的拇指是你的主要拇指。在确定了你是右拇指或左拇指主导后，你就可以从单指折叠开始练习了。

我们会在后面详细介绍单指折叠的动作。你需要注意的是集中精力一次移动一对手指，同时在练习中应该尽量保证一致的动作节奏。在进行双指折叠和三指折叠练习时也需要遵循上面的建议。

本课最后的伸指练习与折叠练习略有不同。手指伸展动作从小指向上开始，每次至少伸展一对手指。

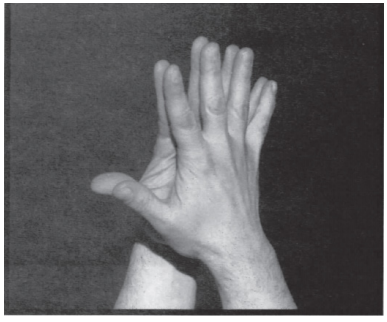
注意！ 本课中的练习对伸肌和屈肌肌群有益，难度属于一级、二级和三级。

一、基本折叠手势

1. 直立合并手势

双手直立合十，手指伸开。

二级



2. 右全闭合手势

从直立闭合手势开始，折叠所有手指，右手食指靠近拇指，将左右手拇指闭合。

一级



3. 左全闭合手势

从直立闭合手势开始，折叠所有手指，左手食指靠近拇指，将左右手拇指闭合。

二、单指折叠

1. 从直立闭合手势开始。折叠双手食指，使右手食指最靠近你。

二级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

2. 在上一个动作的基础上交换食指，使左手食指最靠近你。

二级



3. 用中指重复上述动作，使右手中指最靠近你。

二级



4. 交换中指，使左手中指最靠近你。

二级



5. 用无名指重复上述动作，使右手无名指最靠近你。

二级



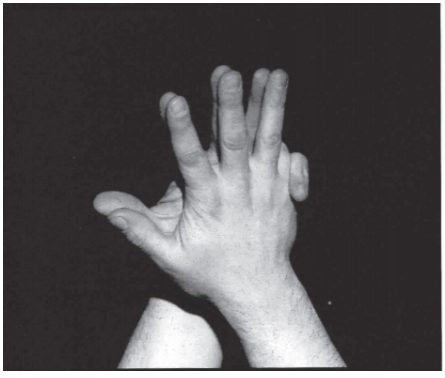
6. 交换无名指，使左手无名指最靠近你。

二级



7. 用小指重复上述动作，使你的右手小指最靠近你。

二级



8. 同时交换小指，使你的左手小指最靠近你。

二级



三、双指折叠

1. 从直立闭合手势开始，双手折叠食指和中指，使右手食指最靠近你。

二级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

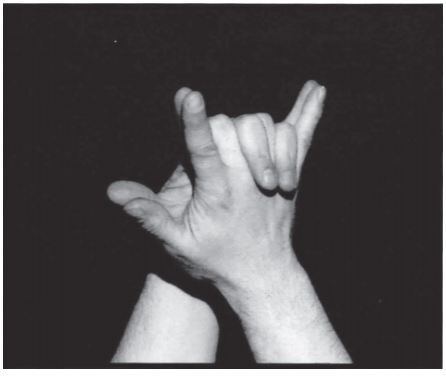
2. 同时交换手指，使左手食指最靠近你。

二级



3. 回到直立闭合手势。双手折叠中指和无名指，使右手中指最靠近你。

二级



4. 同时交换手指，使左手中指最靠近你。

二级



5. 回到直立闭合手势。双手折叠无名指和小指，使右手无名指最靠近你。

二级



6. 同时交换手指，使左手无名指最靠近你。

二级



四、三指折叠

1. 从直立闭合手势开始。

折叠双手的中指、无名指和小指，使右手中指最靠近你。

二级



2. 同时交换手指，使左手中指最靠近你。

二级



3. 回到直立闭合手势。折叠双手的食指、无名指和小指，使右手食指最靠近你。

二级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

4. 同时交换手指，使左手食指最靠近你。

三级



5. 回到直立闭合手势。折叠双手的食指、中指和无名指，使右手食指最靠近你。

三级



6. 同时交换手指，使左手食指最靠近你。

三级



7. 回到直立闭合手势。折叠食指、中指和无名指，使右手食指最靠近你。

三级



8. 同时交换手指，使左手食指最靠近你。

二级



五、单伸指

1. 从全闭合手势开始。先伸出右手食指。

二级



2. 伸出左手食指。

二级



3. 伸出右手中指。

二级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

4. 伸出左手中指。

二级



5. 伸出右手无名指。

三级



6. 伸出左手无名指。

三级



7. 伸出右手小指。

二级



8. 伸出左手小指。

二级



做完以上所有的分解动作后，再从头重复这些动作，注意保持稳定的节奏。

六、双伸指

1. 从全闭合手势开始，同时伸出左手和右手的食指。

二级



2. 回到全闭合手势，同时伸出左手和右手的中指。

二级



3. 回到全闭合手势，同时伸出左手和右手的无名指。

三级



4. 回到全闭合手势，同时伸出左手和右手的小指。

二级



“手赋予了人类超越所有其他动物的机动性和技巧。手指可以伸直和弯曲成各种手势，而且拇指肚可以触碰任何其他手指的表面。”

第三课　拍打

练习介绍

本课主要讲解拍打，即先把手指分开，然后再把它们合到一起，就完成了拍打的动作。本课中的所有练习都是从直立闭合手势开始的。此外，像折叠一样，本课分为单指、双指和三指拍打。在练习中需要注意的是，除了需要拍打的手指运动外，其他手指一定要保持贴合。

最后，记住按你自己的节奏进行练习。

注意！ 本课中的练习集中于伸肌肌群，难度属于一级和二级。

直立闭合手势



伸开手指并合上手掌，这个手势是本课所有练习的起手式。

直立分开手势



保持手掌贴合，手指保持分开并向反方向拉伸。

一、单指拍打

1. 从直立闭合手势开始，向外拉动双手食指，保持其他手指贴合。

一级



2. 回到直立闭合手势，向外拉动双手中指，保持其他手指贴合。（图见下页）

二级



3. 回到直立闭合手势，向外拉动双手无名指，保持其他手指贴合。

二级



4. 回到直立闭合手势，向外拉动双手小指，保持其他手指贴合。

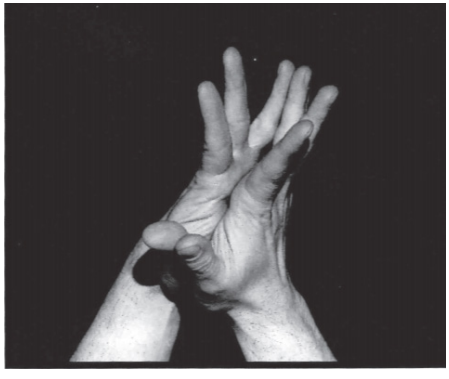
一级



二、双指拍打

1. 从直立闭合手势开始，向外同时拉动双手食指和中指，无名指和小指保持贴合。

一级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

2. 回到直立闭合手势，向外同时拉动双手食指和无名指，中指和小指保持贴合。

二级



3. 回到直立闭合手势，向外同时拉动双手食指和小指，中指和无名指保持贴合。

一级



4. 回到直立闭合手势，向外同时拉动双手中指和无名指，保持食指和小指贴合。

二级



5. 回到直立闭合手势，向外同时拉动双手中指和小指，保持食指和无名指贴合。

二级



6. 回到直立闭合手势，向外同时拉动双手无名指和小指，保持食指和中指贴合。

二级



三、三指拍打

1. 从直立闭合手势开始，同时向外拉动双手中指无名指和小指，食指保持贴合。

二级



2. 回到直立闭合手势，同时向外拉动双手食指无名指和小指，中指保持贴合。

二级



3. 回到直立闭合手势，同时向外拉动双手食指中指和小指，无名指保持贴合。

二级



4. 回到直立闭合手势，同时向外拉动双手食指中指和无名指，小指保持贴合。

二级



“请珍视自己的手和脚，因为你有且仅有一双。”

第四课　弯曲

练习介绍

本课主要讲解弯曲。这些练习动作是锻炼手指独立性和手指力量最好的方法之一。

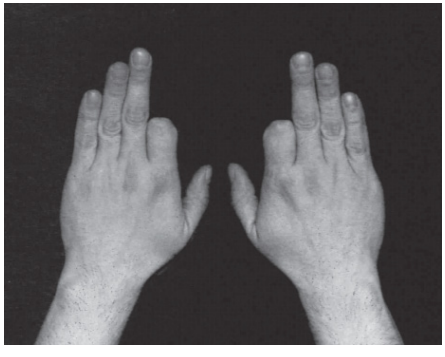
与折叠一样，本课分为单指、双指和三指弯曲。同样需要注意的是，每次弯曲指定手指时，一定要保持其他手指的直立。

注意！ 本课的练习对伸肌和屈肌肌群有很大的帮助，难度属于二级和四级。

一、单指弯曲

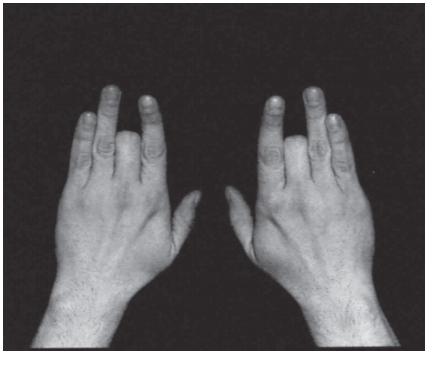
1. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的食指。

二级



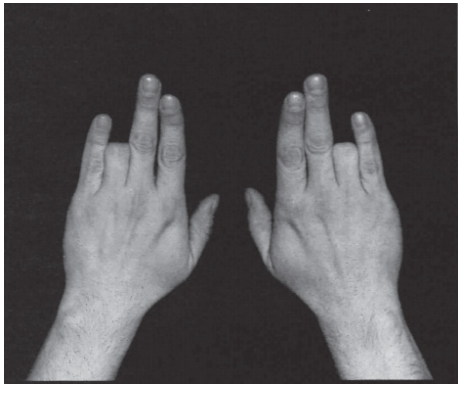
2. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指。

二级



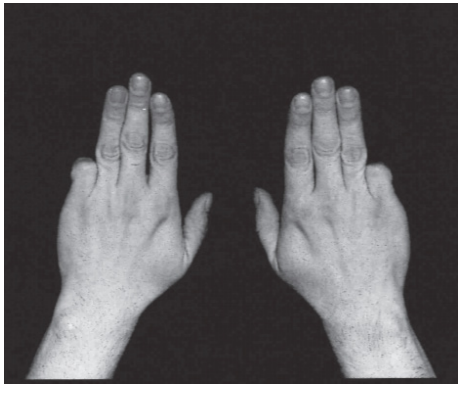
3. 回到直立闭合手势，弯曲双手的无名指。

二级



4. 回到直立闭合手势，弯曲双手的小指。

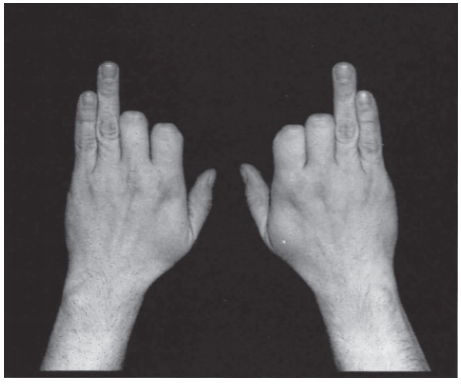
四级



二、双指弯曲

1. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的食指和中指。

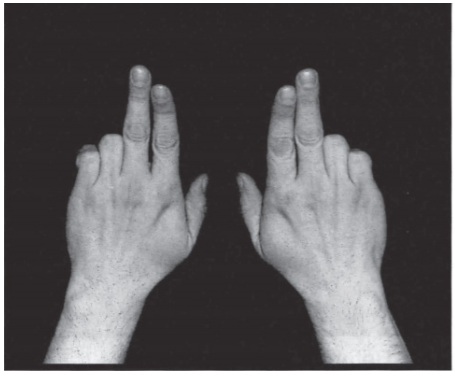
二级



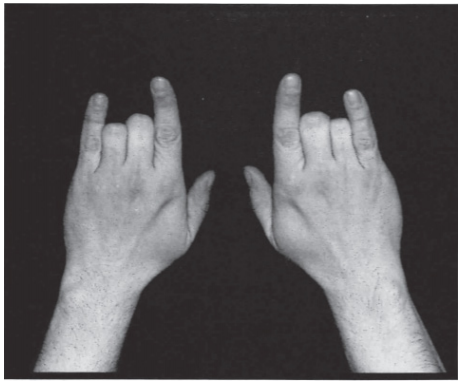
2. 交换手指，弯曲无名指和小指，使食指和中指恢复直立。（图见右侧）

3. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指和无名指。（图见右侧）

二级

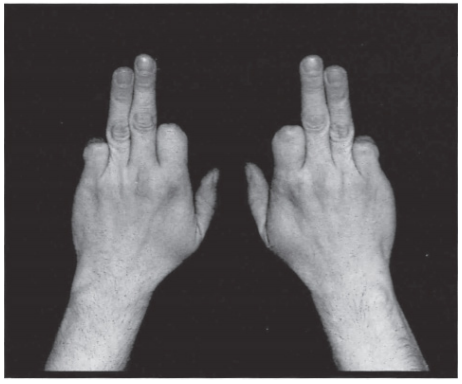


二级



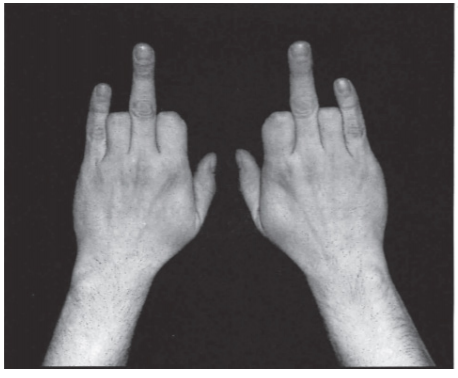
4. 交换手指，弯曲食指和小指，使中指和无名指恢复直立。（图见下页）

四级



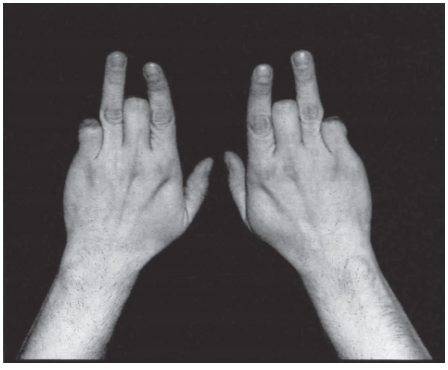
5. 回到直立闭合手势，弯曲双手的食指和无名指。

三级



6. 交换手指，弯曲中指和小指，使食指和无名指恢复直立。

四级



三、三指弯曲

1. 从直立闭合手势开始，同时弯曲双手的中指、无名指和小指。

二级



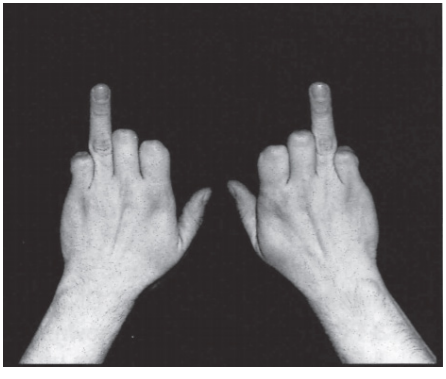
2. 回到直立闭合手势，同时弯曲双手的食指、无名指和小指。

二级



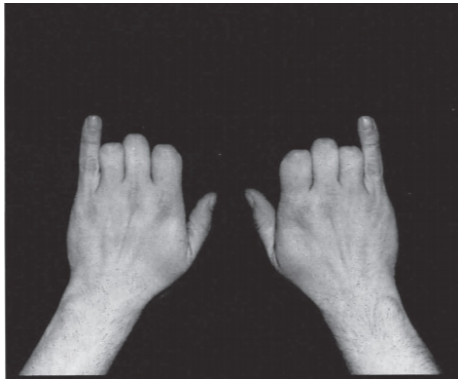
3. 回到直立闭合手势，同时弯曲双手的食指、中指和小指。

四级



4. 回到直立闭合手势，同时弯曲双手的食指、中指和无名指。

二级



“没有人会感到孤独，当他勇敢地与最好最诚实的伙伴——手‘站’在一起的时候……”

吉他中国 www.GUITARCHINA.com

第五课　分离

练习介绍

本课讲解手指分开的系列动作。这些练习有利于提高手指的独立性、力量和灵活性。

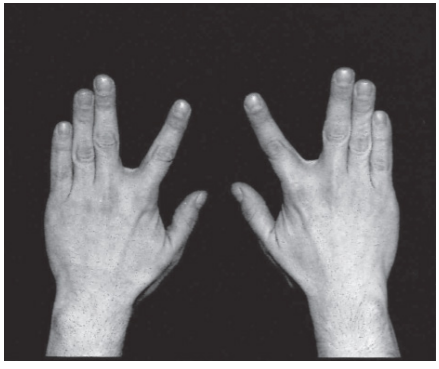
本课只讲解四个手势，这些手势可能是最难掌握的，但你要相信自己一定能做到。与本书其他练习一样，你应该以自己的速度进行分指练习，通过长期练习后，你应该能够平稳地从一个手势变换到另一个手势。

接下来，你将面临挑战这些非常有趣的手势。

注意！ 本课的练习对外展肌和收缩肌群有益，难度属于二级和三级。

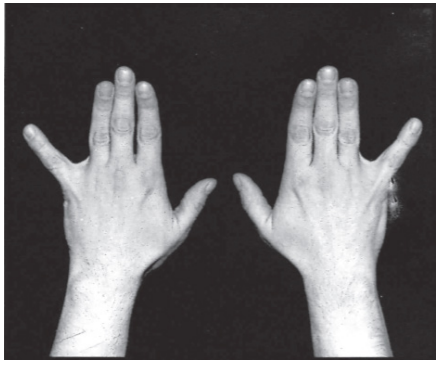
1. 从直立闭合手势开始，分出双手的食指。

二级



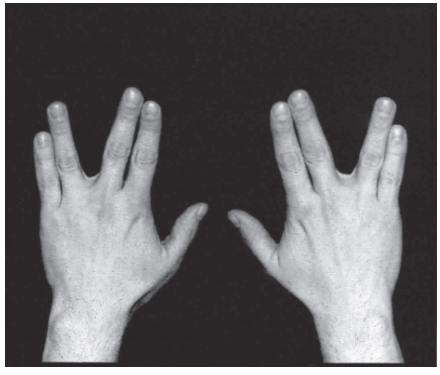
2. 回到直立闭合手势，分出双手的小指。

二级



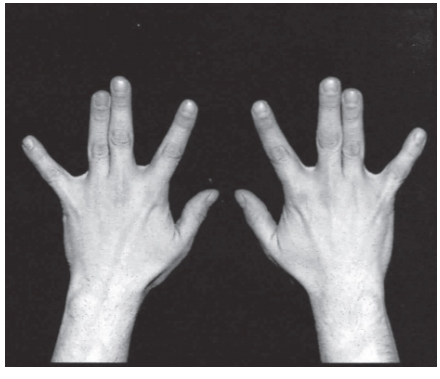
3. 回到直立闭合手势，将双手的食指和中指组合与无名指和小指组合分开。

二级



4. 回到直立闭合手势，同时将食指和小指与中指和无名指组合分开。

三级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

第六课　弯曲和分离组合

练习介绍

本课结合了弯曲和分离的动作。通过这种组合练习能将手指的独立性、手指力量和手指灵活性提升到更高的水平。

在本课中，将介绍单指弯曲分离、双指弯曲分离和三指弯曲分离。单指弯曲分离是一次只弯曲一个手指，同时又分离另一个手指。双指弯曲分离是一次弯曲两个手指，同时分离另一个手指。三指弯曲分离是一次弯曲三个手指，同时分离另一个手指。

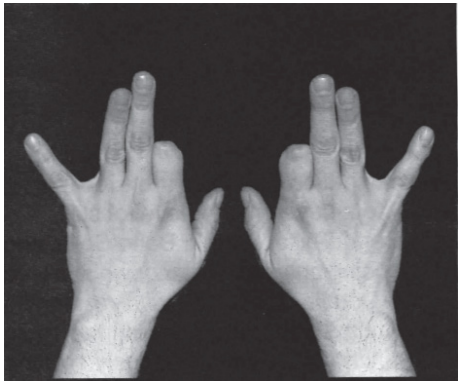
在本课中要记住的重要事项如下：第一，双手应处于相同的姿势；第二，双手的分离和弯曲动作应同时进行；第三，不参与活动的手指应该保持直立朝上。

注意！ 本课的练习对外展肌和收缩肌群有益，难度属于三级和四级。

一、单指弯曲分离

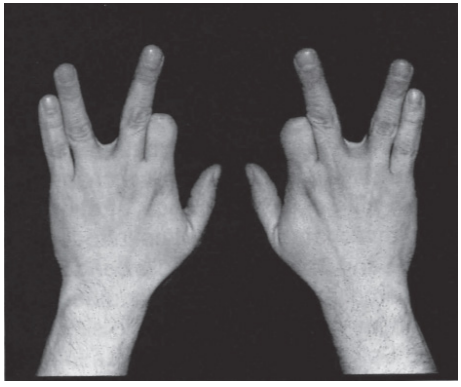
1. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的食指，同时分离出小指。

三级



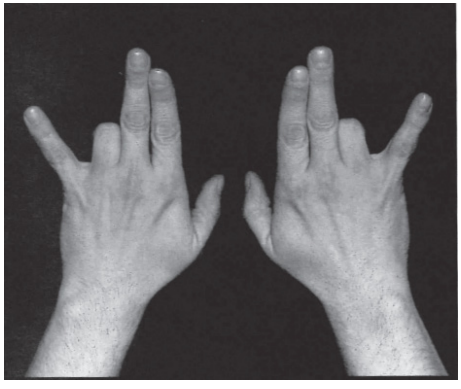
2. 回到直立闭合手势，弯曲双手的食指，同时将小指和无名指组合与食指和中指组合分离。

三级



3. 回到直立闭合手势，弯曲双手的无名指，同时分离出小指。

四级



4. 回到直立闭合手势，弯曲双手的无名指，同时分离出食指。（图见下页）

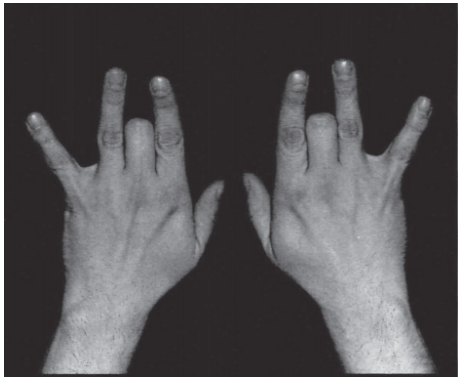
吉他中国 www.GUITARCHINA.com

四级



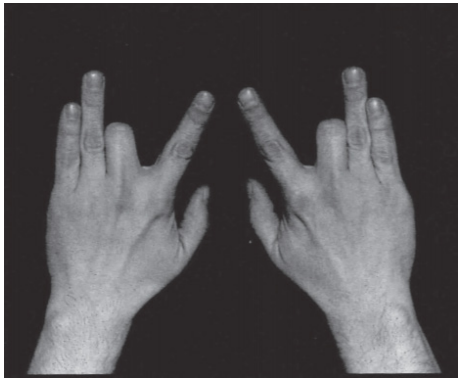
5. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指，同时分离出小指。

三级



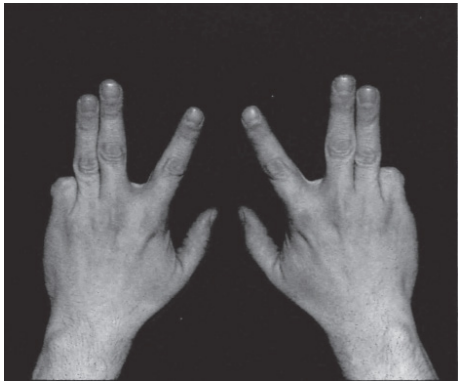
6. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指，同时分离出食指。

三级



7. 回到直立闭合手势，弯曲双手的小指，同时分离出食指。

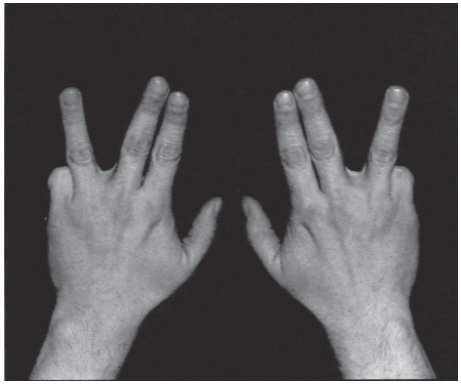
四级



8. 回到直立闭合手势，弯曲双手的小指，同时将食指和中指组合与无名指和小指组合

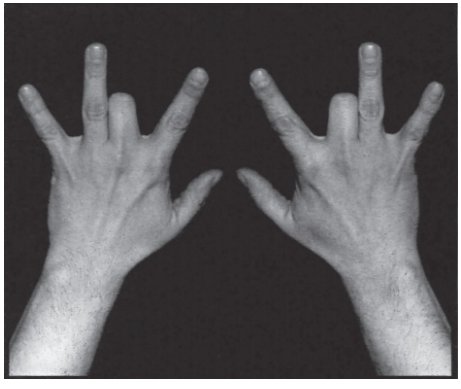
分离。

四级



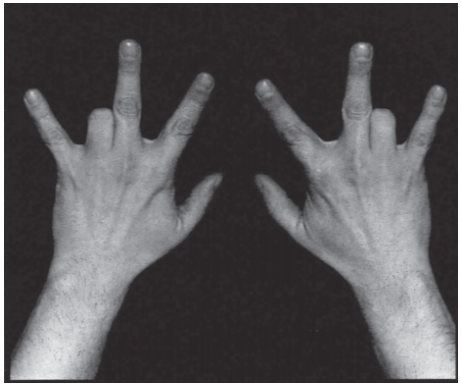
9. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的中指，并拢中指和无名指，同时分离出食指和小指。

三级



10. 回到直立闭合手势，弯曲双手的无名指，并拢中指和无名指，同时分离出食指和小指。

三级

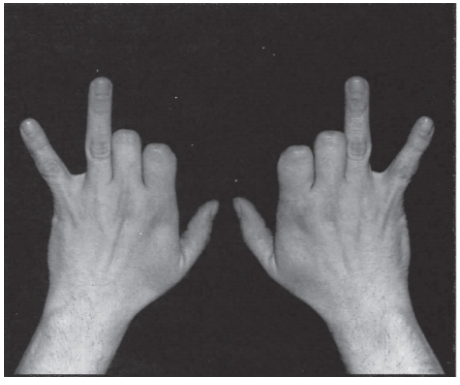


二、双指弯曲分离

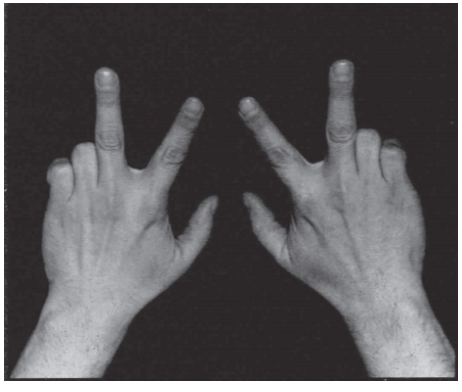
1. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的食指和中指，同时分离出小指。（图见下页）

2. 回到直立闭合手势，弯曲双手的无名指和小指，同时分离出食指。（图见下页）

三级

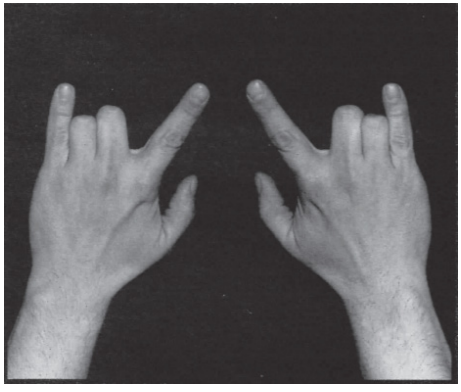


三级



3. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指和无名指，同时分离出食指。

三级



4. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指和无名指，同时分离出小指。

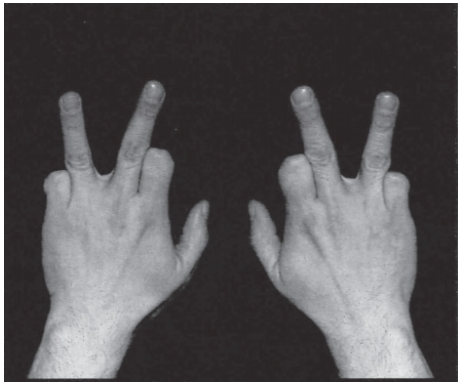
三级



5. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的

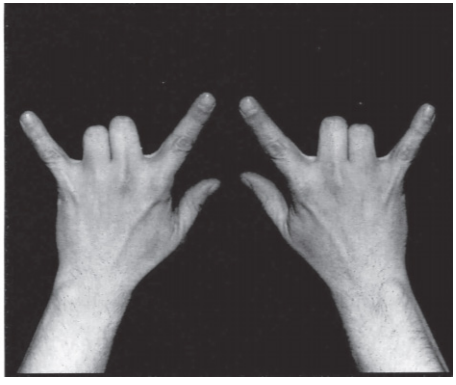
食指和小指，同时将食指和中指组合与无名指和小指组合分离。

四级



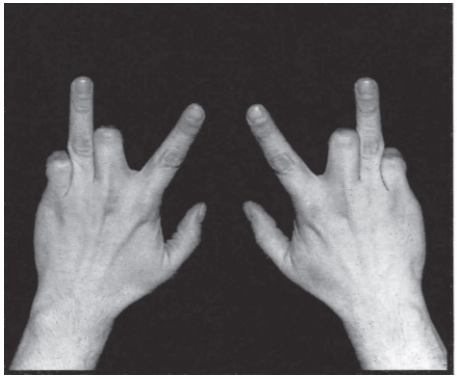
6. 回到直立手势，弯曲双手的中指和无名指，同时分离出食指和小指。

三级



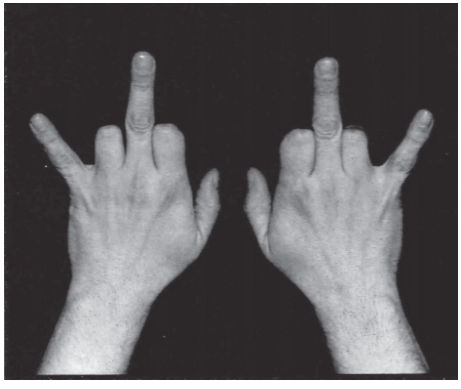
7. 回到直立闭合手势，弯曲双手的中指和小指，同时分离出食指。

四级



8. 回到直立闭合手势，弯曲双手的食指和无名指，同时分离出小指。

四级

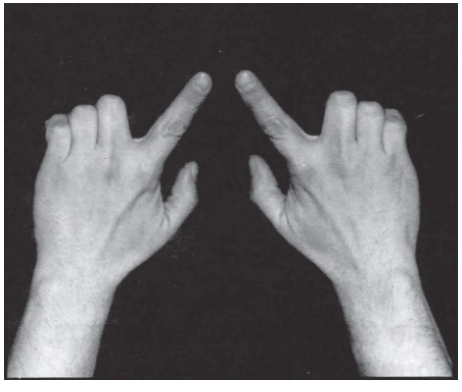


吉他中国 www.GUITARCHINA.com

三、三指弯曲分离

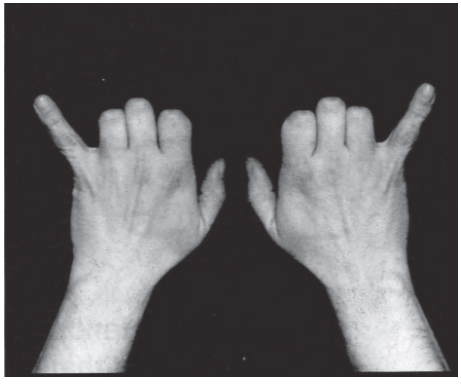
1. 从直立闭合手势开始，弯曲双手的中指、无名指和小指，同时分离出食指。

四级



2. 回到直立闭合手势，弯曲双手的食指、中指和无名指，同时分离出小指。

三级



第七课　相反手势

练习介绍

这一课和第六课一样，我们再次挑战手指弯曲和分离的动作，但与此同时又带来了新的变化。在这一课中，左手将与右手在弯曲和伸展方面做出完全相反的动作。如果一个特定的手指在右手弯曲，那么它对应的左手手指就要伸展。为了使本课中的练习更容易解释，每只手都有一个单独的描述。

本课中的重要事项与第六课相似，即双手分离和弯曲活动应同时进行，不参与活动的手指应保持直立。

注意！ 本课中的练习对外展肌和收缩肌群有益，难度属于三级和四级。

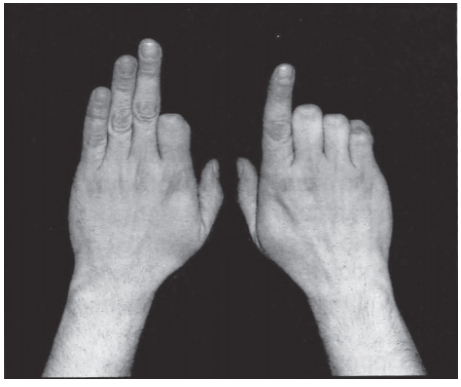
一、相反弯曲

1. 从直立闭合手势开始。

左手：弯曲食指，伸直中指、无名指和小指。

右手：弯曲中指、无名指和小指，伸直食指。

三级

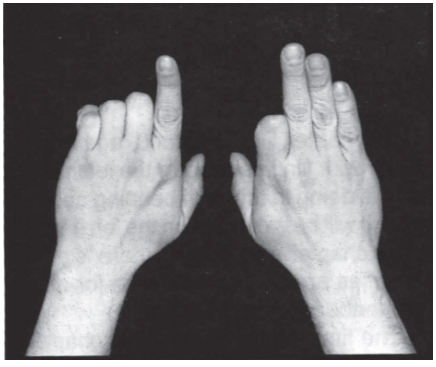


2. 交换手指动作。

左手：弯曲中指、无名指和小指，伸直食指。

右手：弯曲食指，伸直中指、无名指和小指。

三级

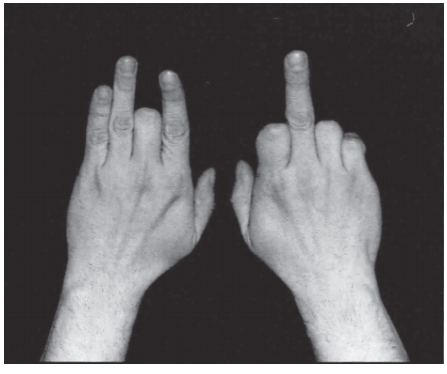


3. 回到直立闭合手势。

左手：弯曲中指，伸直食指、无名指和小指。

右手：弯曲食指、无名指和小指，伸直中指。

四级

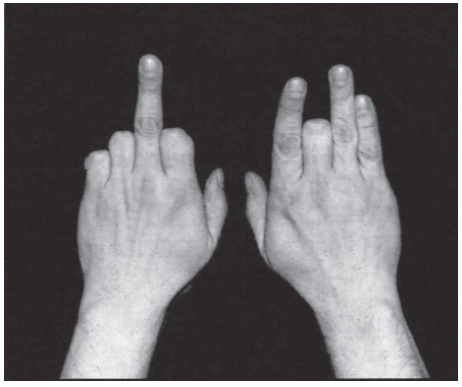


4. 交换手指动作。

左手：弯曲食指、无名指和小指，伸直中指。

右手：弯曲中指，伸直食指、无名指和小指。

四级

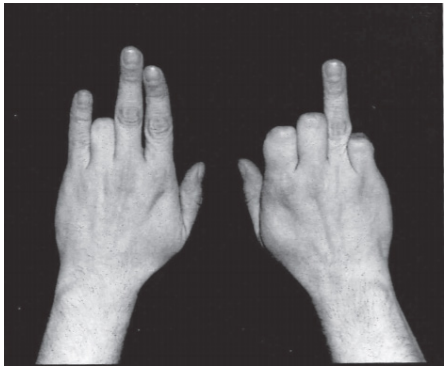


5. 回到直立闭合手势。

左手：弯曲无名指，伸直食指、中指和小指。

右手：弯曲食指、中指和小指，伸直无名指。

四级

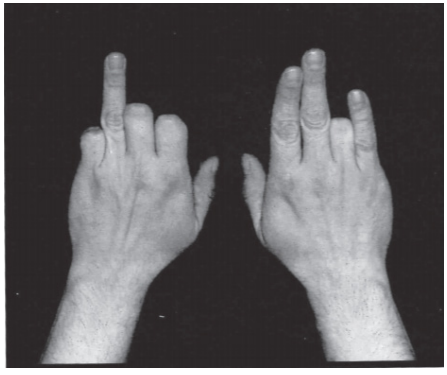


6. 交换手指动作。

左手：弯曲食指、中指和小指，伸直无名指。

右手：弯曲无名指，伸直食指、中指和小指。

四级

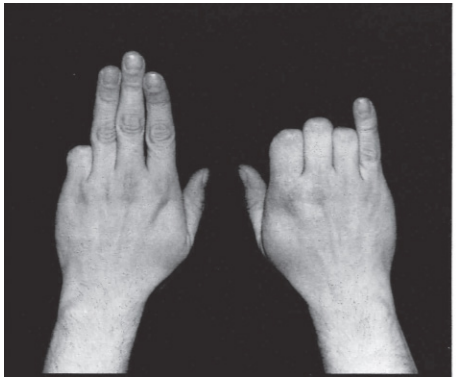


7. 回到直立闭合手势。

左手：弯曲小指，伸直食指、中指和无名指。

右手：弯曲食指、中指和无名指，伸直小指。

四级

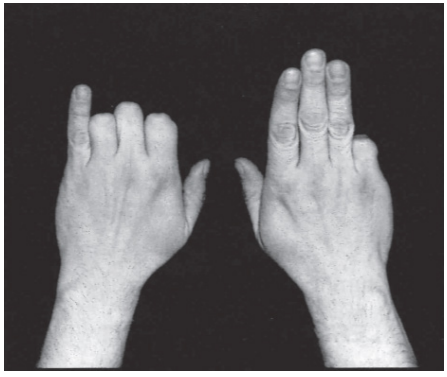


8. 交换手指动作。

左手：弯曲食指、中指和无名指，伸直小指。

右手：弯曲小指，伸直食指、中指和无名指。

四级

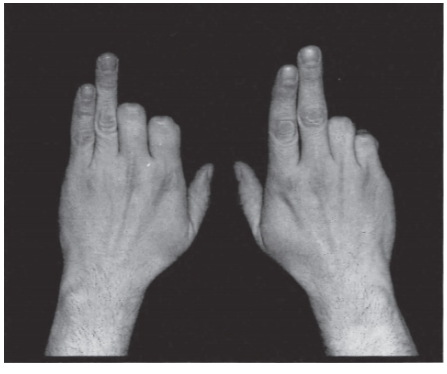


9. 从直立闭合手势开始。

左手：弯曲食指和中指，伸直无名指和小指。

右手：弯曲无名指和小指，伸直食指和中指。

四级

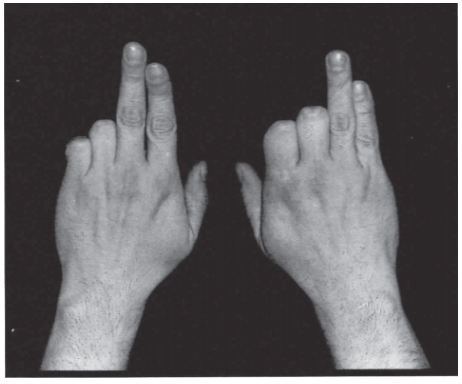


10. 交换手指动作。

左手：弯曲无名指和小指，伸直食指和中指。

右手：弯曲食指和中指，伸直无名指和小指。

四级

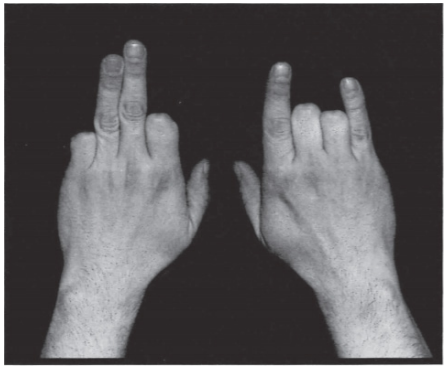


11. 回到直立闭合手势。

左手：弯曲食指和小指，伸直中指和无名指。

右手：弯曲中指和无名指，伸直食指和小指。

四级

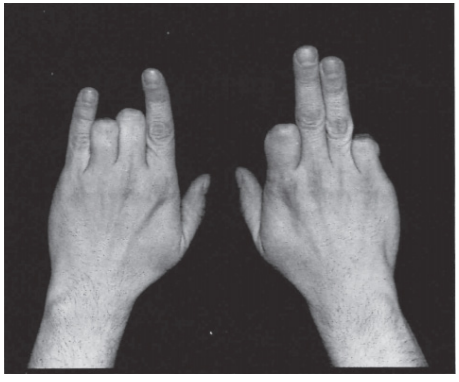


12. 交换手指动作。

左手：弯曲中指和无名指，伸直食指和小指。

右手：弯曲食指和小指，伸直中指和无名指。

四级



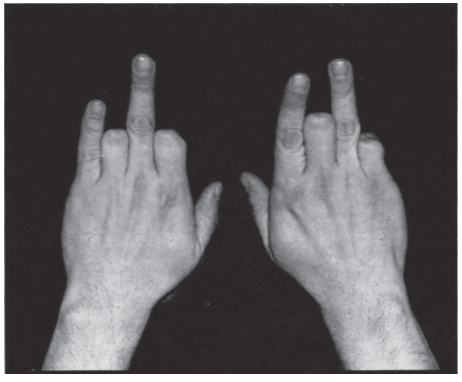
吉他中国 www.GUITARCHINA.com

13. 回到直立闭合手势。

左手：弯曲食指和无名指，伸直中指和小指。

右手：弯曲中指和小指，伸直食指和无名指。

四级

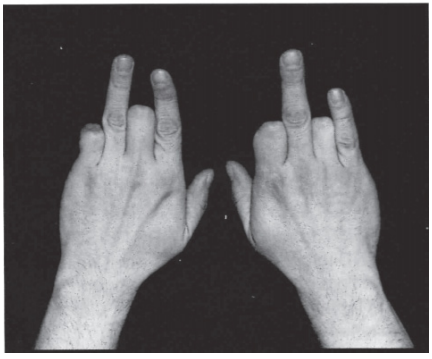


14. 交换手指动作。

左手：弯曲中指和小指，伸直食指和无名指。

右手：弯曲食指和无名指，伸直中指和小指。

四级



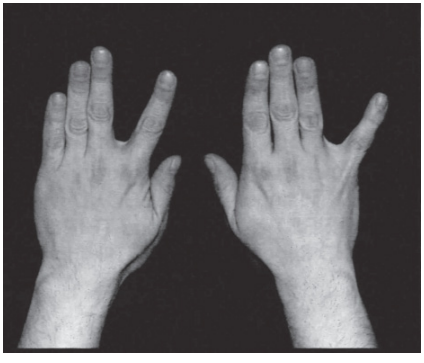
二、相反分离

1. 从直立闭合手势开始。

左手：分离出食指。

右手：分离出小指。

三级



2. 交换手指动作。

左手：分离出小指。

右手：分离出食指。

三级



3. 回到直立闭合手势。

左手：将食指和中指组合与无名指和小指组合分离。

右手：将中指和无名指并拢，分离食指和小指。

四级



4. 交换手指动作。

左手：将中指和无名指并拢，分离食指和小指。

右手：将食指和中指组合与无名指和小指组合分离。

四级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

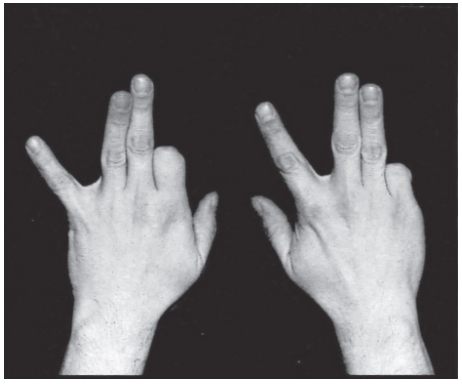
三、相反单指弯曲分离

1．从直立闭合手势开始。

左手：弯曲食指同时分离小指。

右手：分离食指同时弯曲小指。

四级

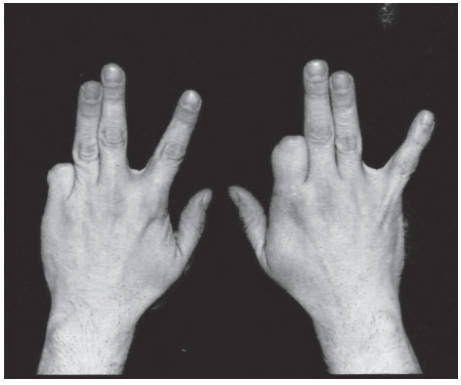


2．交换手指动作。

左手：分离食指同时弯曲小指。

右手：弯曲食指同时分离小指。

四级

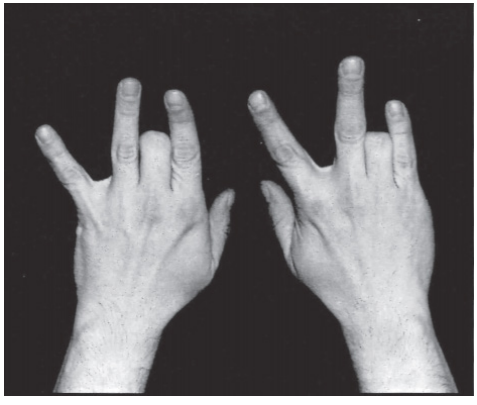


3．回到直立闭合手势。

左手：弯曲中指同时分离小指。

右手：分离食指同时弯曲无名指。

四级

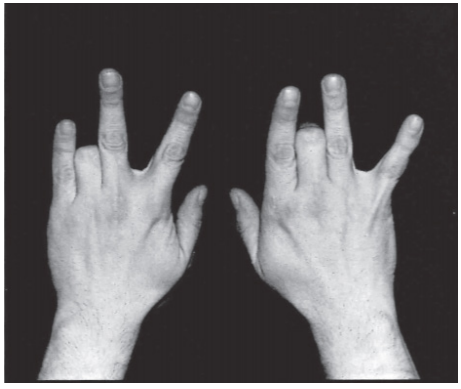


4．交换手指动作。

左手：分离食指同时弯曲无名指。

右手：弯曲中指同时分离小指。

四级



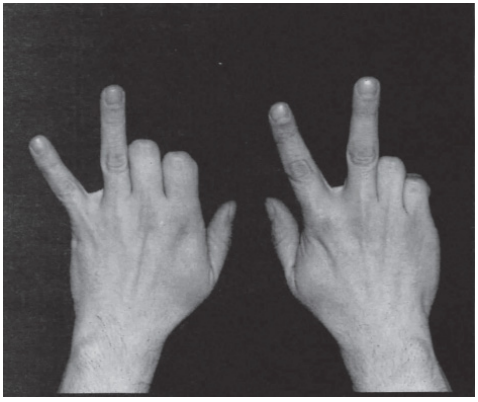
四、相反双指弯曲分离

1．从直立闭合手势开始。

左手：弯曲食指和中指同时分离小指。

右手：弯曲无名指和小指同时分离食指。

四级

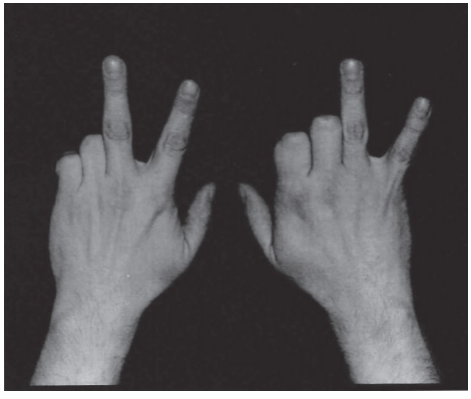


2．交换手指动作。

左手：弯曲无名指和小指同时分离食指。

右手：弯曲食指和中指同时分离小指。

四级



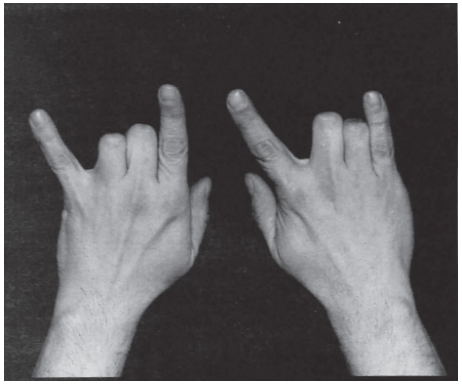
吉他中国 www.GUITARCHINA.com

3．回到直立闭合手势。

左手：弯曲中指和无名指，分离小指。

右手：弯曲中指和无名指，分离食指。

四级



4．交换手指动作。（图见右侧）

左手：弯曲中指和无名指，分离食指。

右手：弯曲中指和无名指，分离小指。

5．从直立闭合手势开始。（图见右侧）

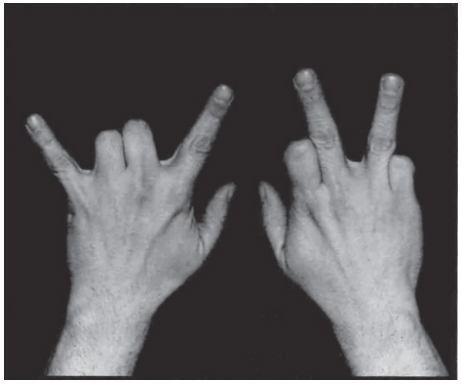
左手：弯曲中指和无名指，同时分离食指和小指。

右手：弯曲食指和小指，同时分离中指和无名指。

四级



四级



6．交换手指动作。（图见下页）

左手：弯曲食指和小指，同时分离中指和无名指。

右手：弯曲中指和无名指，同时分离食

指和小指。

四级

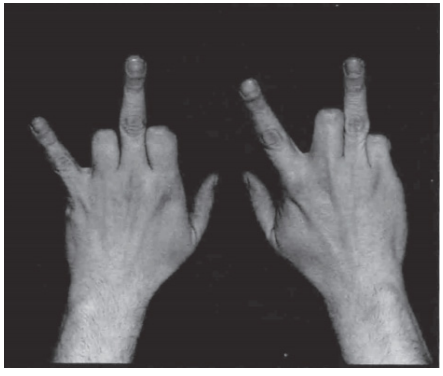


7. 回到直立闭合手势。

左手：弯曲食指和无名指，同时分离小指。

右手：弯曲中指和小指，同时分离食指。

四级



8. 交换手指动作。

左手：弯曲中指和小指，同时分离食指。

右手：弯曲食指和无名指，同时分离小指。

四级



五、相反三指弯曲分离

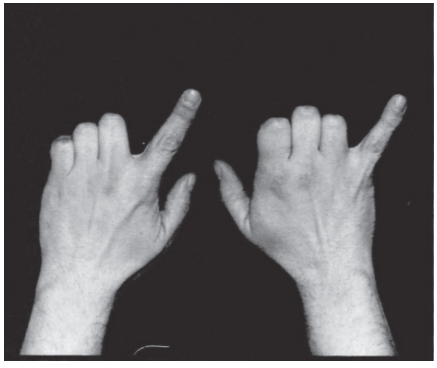
1. 从直立闭合手势开始。（图见下页）

左手：弯曲中指、无名指和小指，同时分离食指。

右手：弯曲食指、中指和无名指，同时分离小指。

吉他中国 www.GUITARCHINA.com

三级

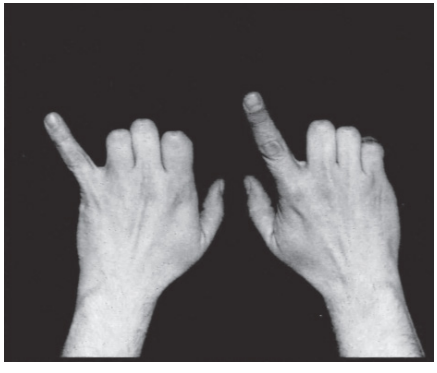


2. 交换手指动作。

左手：弯曲食指、中指和无名指，同时分离小指。

右手：弯曲中指、无名指和小指，同时分离食指。

三级



第八课　交叉

练习介绍

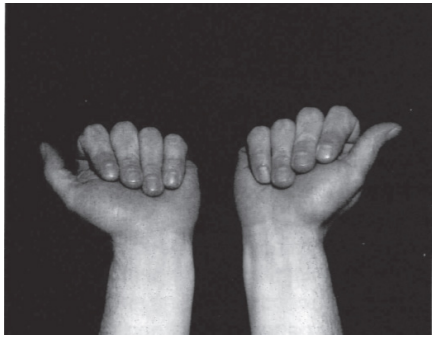
最后一课讲解交叉手势，它是另一种锻炼手指独立性的方式。本课分为交叉热身练习和交叉正式练习两部分，所有这些练习都是从全弯曲手势开始的。

交叉练习分为单指交叉、双指交叉、三指交叉、相反双指交叉和相反三指交叉。在单指交叉、双指交叉和三指交叉的热身练习中，你的双手要做同样的动作。在相反双指交叉练习中，双手需要抬起的手指是完全相反的。

交叉手指练习的思路是将伸展的手指与折叠的手指进行交叉。请记住，那些不参与交叉的手指如果在上方露出，则这些手指应该保持平直，如果这些不参与交叉的手指在下方被另一只手遮挡，则这些手指就应该折叠。

注意！ 本课的练习对外展肌、收缩肌群、指屈肌和集中在蚓状肌群上的肌肉有益，难度属于二级、三级和四级。

全弯曲手势



全弯曲手势要求双手手指要贴合到手掌，这一课中的所有练习都开始于这个手势。

一、交叉热身练习：单指

1. 从全弯曲手势开始，抬起双手食指到直立手势，其他手指保持贴合手掌。

二级



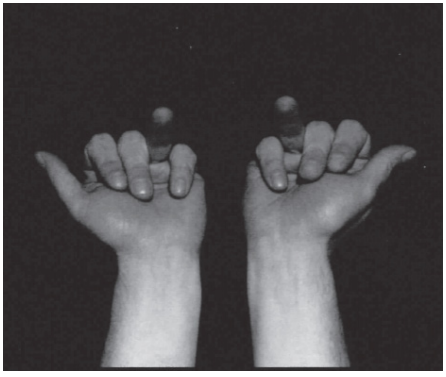
2. 回到全弯曲手势，抬起双手中指到直立手势，其他手指保持贴合手掌。

三级



3. 回到全弯曲手势，抬起双手无名指到直立手势，其他手指保持贴合手掌。（图见下页）

四级



4. 回到全弯曲手势，抬起双手小指到直立手势，其他手指保持贴合手掌。

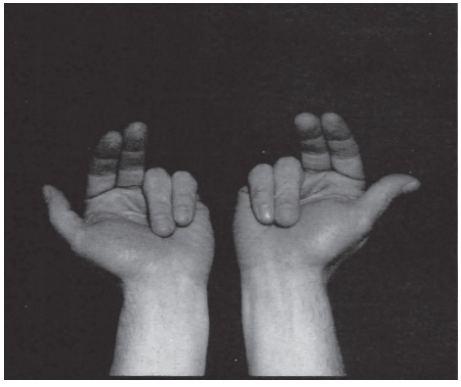
二级



二、交叉热身练习：双指

1. 从全弯曲手势开始，抬起双手的食指和中指到直立手势，无名指和小指保持贴合手掌。

二级



2. 回到全弯曲手势，抬起双手的无名指和小指到直立手势，食指和中指保持贴合手掌。（图见下页）

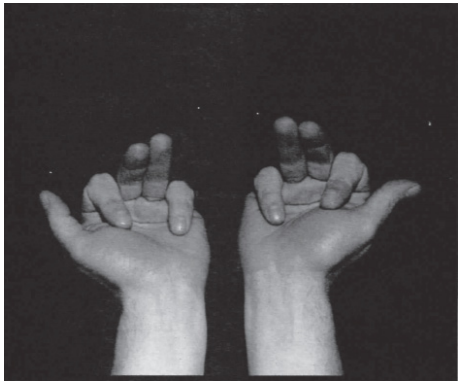
吉他中国 www.GUITARCHINA.com

三级



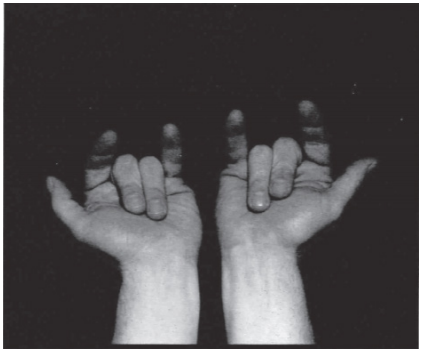
3. 从全弯曲手势开始，抬起双手的中指和无名指到直立手势，食指和小指保持贴合手掌。

四级



4. 回到全弯曲手势，抬起双手的食指和小指到直立手势，中指和无名指保持贴合手掌。

二级



5. 回到全弯曲手势，抬起双手的中指和小指到直立手势，食指和无名指保持贴合手掌。

三级



6. 回到全弯曲手势，抬起双手的食指和无名指到直立手势，中指和小指保持贴合手掌。

四级

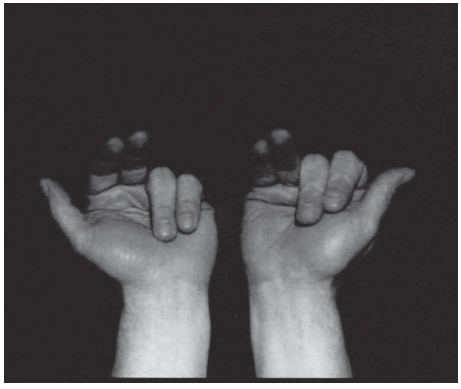


三、交叉热身练习：相反双指

1. 左手：抬起食指和中指，无名指和小指保持贴合手掌。

右手：抬起无名指和小指，食指和中指保持贴合手掌。

三级



2. 左手：抬起无名指和小指，食指和中指保持贴合手掌。

右手：抬起食指和中指，无名指和小指保持贴合手掌。

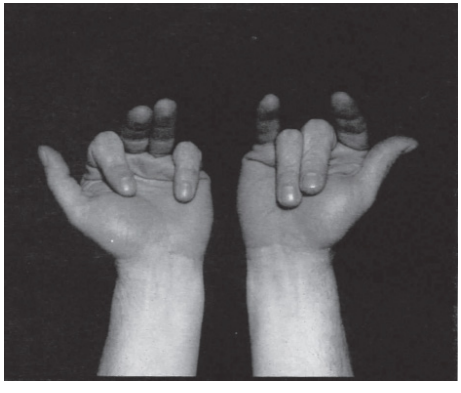
三级



3. 左手：抬起中指和无名指，食指和小指保持贴合手掌。

右手：抬起食指和小指，中指和无名指保持贴合手掌。

四级



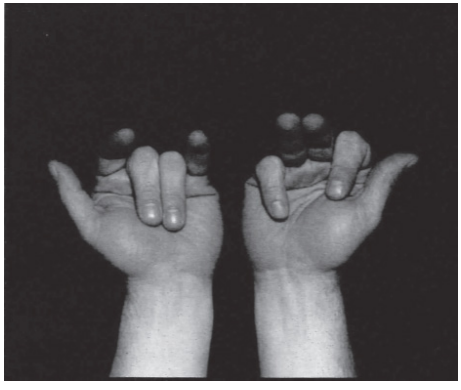
4. 左手：抬起食指和小指，中指和无名指保持贴合手掌。

右手：抬起中指和无名指，食指和小指保持贴合手掌。（图见右侧）

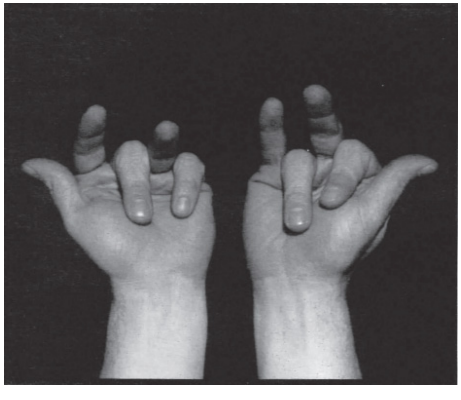
5. 左手：抬起食指和无名指，中指和小指保持贴合手掌。

右手：抬起中指和小指，食指和无名指保持贴合手掌。（图见右侧）

四级



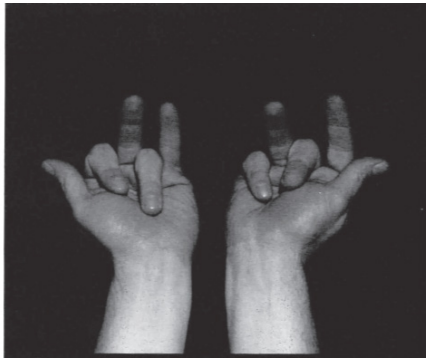
四级



6. 左手：抬起中指和小指，食指和无名指保持贴合手掌。

右手：抬起食指和无名指，中指和小指保持贴合手掌。（图见下页）

四级



四、交叉热身练习：三指

1. 从全弯曲手势开始，抬起双手的中指、无名指和小指，食指保持贴合手掌。

四级



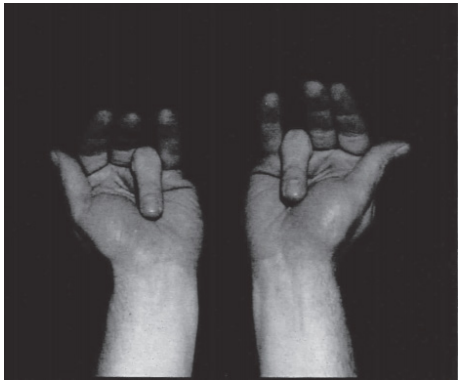
2. 回到全弯曲手势，抬起食指无名指和小指，中指保持贴合手掌。

四级



3. 回到全弯曲手势，抬起食指、中指和小指，无名指保持贴合手掌。

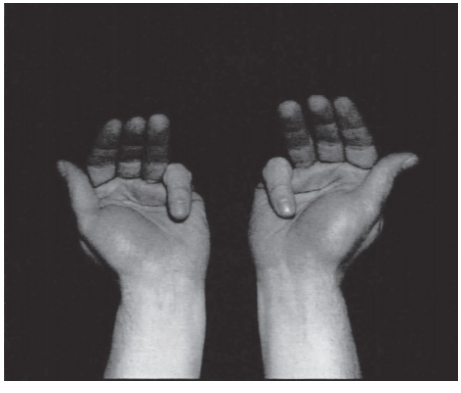
四级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

4. 回到全弯曲手势，抬起食指、中指和无名指，小指保持贴合手掌。

四级



五、交叉正式练习：双指交叉

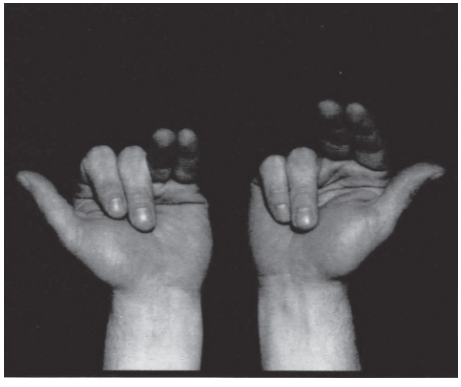
（一）练习一

1. 全弯曲手势开始。

左手：抬起无名指和小指，食指和中指保持贴合手掌。

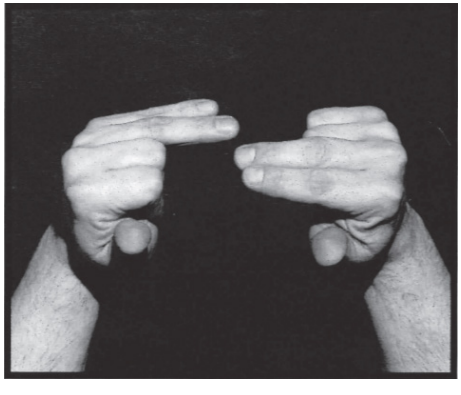
右手：抬起食指和中指，无名指和小指保持贴合手掌。（图见右侧）

三级



2. 双手转向，使手掌相对。

三级



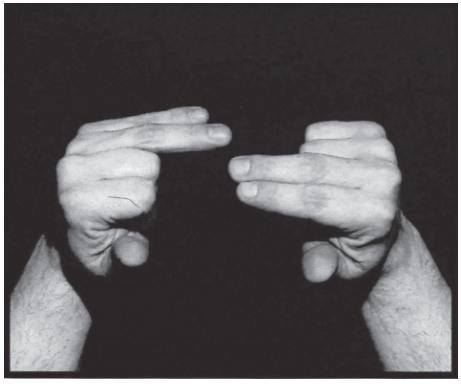
3. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢直立。（图见下页）

三级



4. 将手分开。

三级

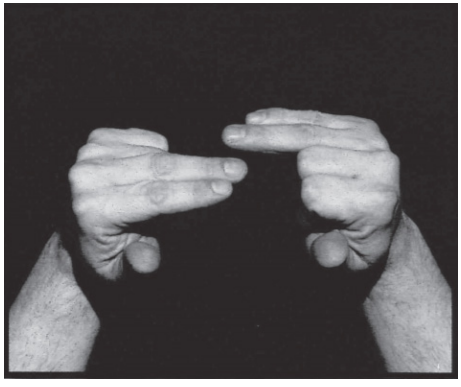


5. 变换手指手势。

左手：抬起食指和中指使其直立，保持无名指和小指贴合手掌。

右手：抬起无名指和小指使其直立，保持食指和中指贴合手掌。

三级



6. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢直立。

三级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

（二）练习二

1. 从全弯曲手势开始。

左手：抬起中指和无名指，食指和小指保持贴合手掌。

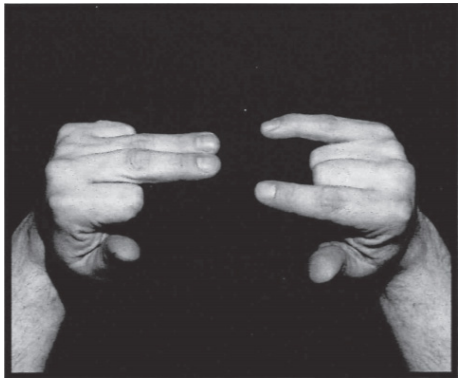
右手：抬起食指和小指，中指和无名指保持贴合手掌。

四级



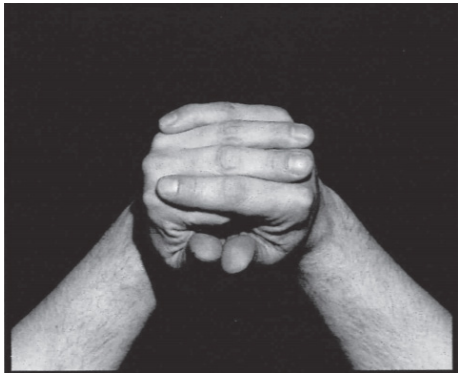
2. 转动双手并使手掌相对。（图见右侧）

四级



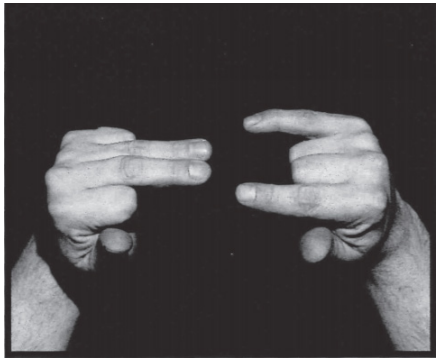
3. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢直立。

四级



4. 将双手分开。（图见下页）

四级

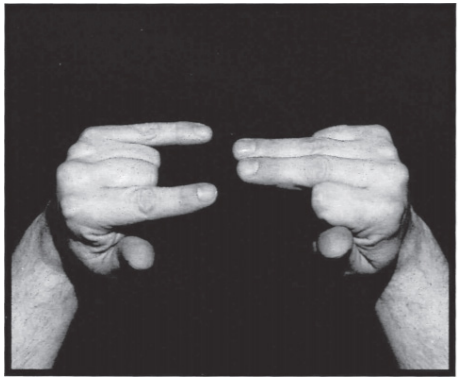


5. 变换手指手势。

左手：抬起食指和小指使其直立，中指和无名指保持贴合手掌。

右手：抬起中指和无名指使其直立，食指和小指保持贴合手掌。

四级



6. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

四级



注意！ 随着你对这些练习的熟悉，你应该可以快速、准确、连贯地完成这些手势。

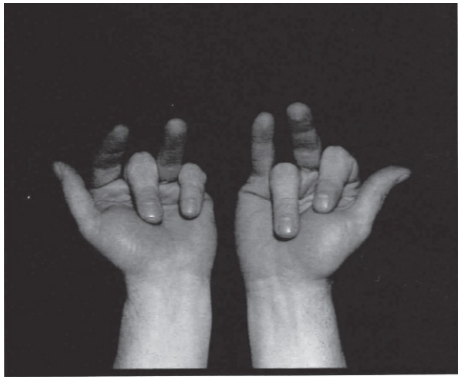
（三）练习三

1. 从全弯曲手势开始。

左手：抬起食指和无名指使其直立，中指和小指保持贴合手掌。

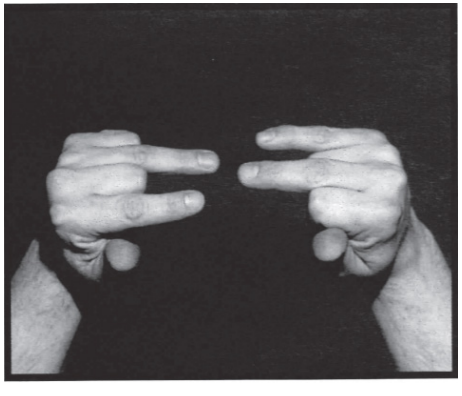
右手：抬起中指和小指使其直立，食指和无名指保持贴合手掌。（图见下页）

四级



2. 转动双手使手掌相对。

四级



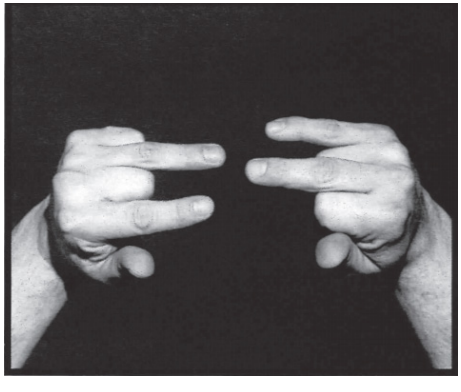
3. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。（图见右侧）

四级



4. 将双手分开。

四级

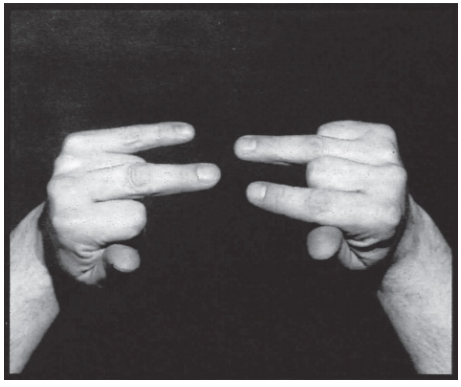


5. 交换手指手势。

左手：抬起中指和小指使其直立，食指和无名指保持贴合手掌。

右手：抬起食指和无名指使其直立，中指和小指保持贴合手掌。

四级



6. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

四级



注意！ 随着你对这些练习的熟悉，你应该可以快速、准确、连贯地完成这些手势。

六、交叉正式练习：单指交叉

（一）练习一

1. 从全弯曲手势开始。

左手：朝向右手。

右手：所有手指伸开朝向左手。

二级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

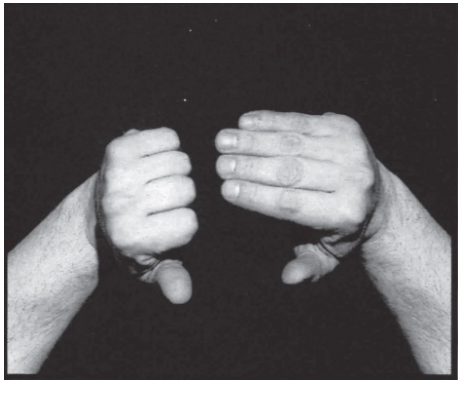
2. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

二级



3. 将双手分开。

二级



4. 左手：只伸出食指。

右手：只弯曲食指。

三级



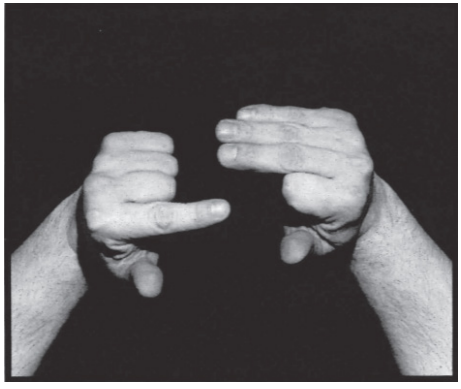
5. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

三级



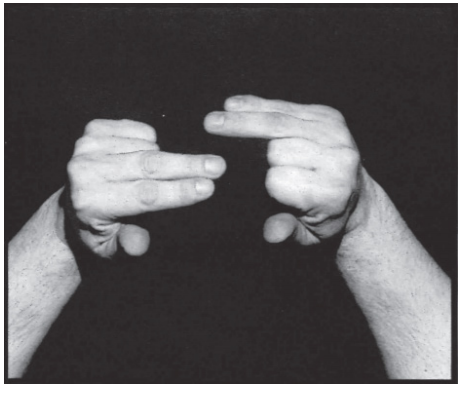
6. 将双手分开。

三级



7. 左手：只伸出食指和中指。
右手：只弯曲食指和中指。

三级



8. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

三级



9. 将双手分开。

三级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

10. 左手：只伸出食指、中指和无名指。
右手：只弯曲食指、中指和无名指。

四级



11.将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

四级



12. 将双手分开。

四级



13. 左手：伸出所有手指。
右手：弯曲所有手指。

二级



14. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

二级



15. 将双手分开。

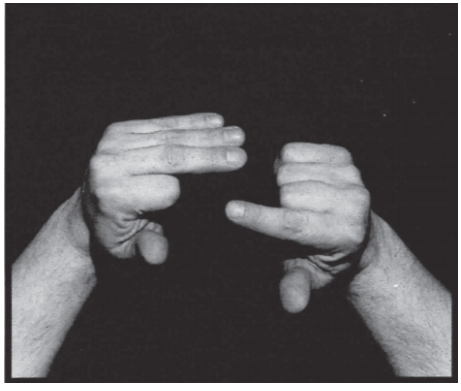
二级



16. 左手：只弯曲食指。

右手：只伸出食指。

三级



17. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

三级



吉他中国 www.GUITARCHINA.com

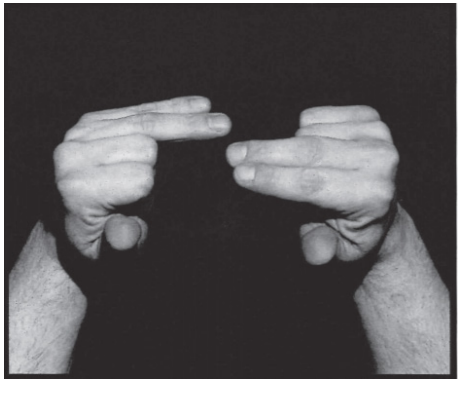
18. 将双手分开。

三级



19. 左手：只弯曲食指和中指。
右手：只伸出食指和中指。

三级



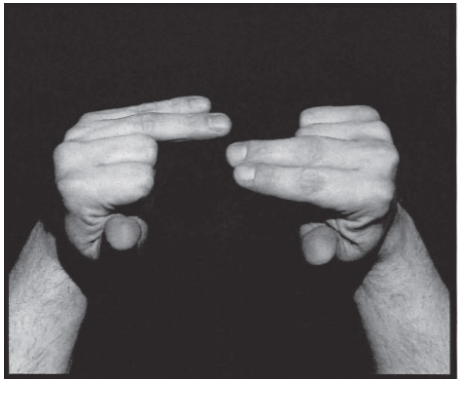
20. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

三级



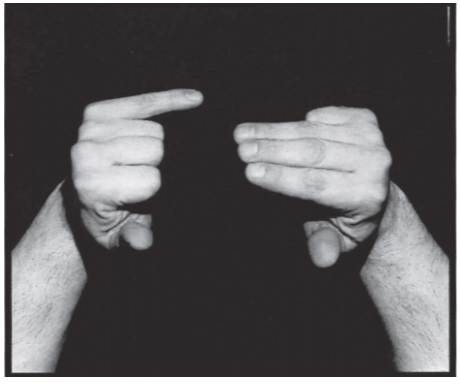
21. 将双手分开。

三级



22. 左手：只弯曲食指中指和无名指。
右手：只伸出食指中指和无名指。

四级



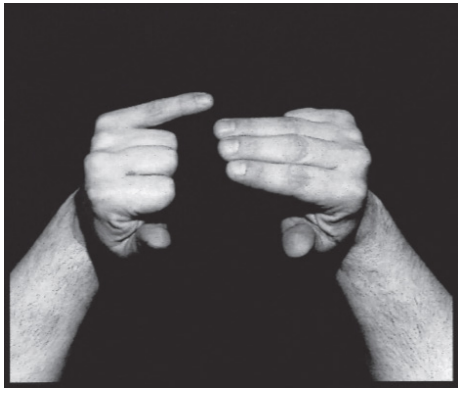
23. 将双手靠到一起并使手掌贴合，双手拇指并拢朝上。

四级



24. 将双手分开。

四级



注意！ 当你好不容易练习完了后，请返回第 1 步重新开始，只有这样，你才能获得更好的手部提升！

适合魔术手指操的时间

- 看电视（特别是插播广告）时
- 听音乐时
- 排队等候时
- 堵车时
- 学习时
- 打电话时
- 看无聊的音乐会或戏剧时
- 乘船、火车、公共汽车或飞机时
- 在办公室等人时
- 住院时
- 理发时
- 乘电梯或自动扶梯时
- 休息时
- 将它作为你健身的一部分
- 在身体活动前将它作为一项热身运动
- 用它来替代按压手指关节
- 用它来替代咬指甲
- 在你无所事事时

……

本书受益群体

贝斯手
鼓手
吉他手
敲击乐手
钢琴手
弦乐演奏者
艺术家
装配工人
宇航员
机械师
银行出纳
编织工
木匠
医生
计算机操作员
建筑工人
电工
发型设计师
珠宝从业者
锁匠
机器操作员
机器修理工
魔术师
邮件分拣员
按摩治疗师
登山者
……

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888
传　　真：（010）88254397
E-mail：　dbqq@phei.com.cn
通信地址：北京市海淀区万寿路 173 信箱
　　电子工业出版社总编办公室
邮　　编：100036